

**SAN ALFONSO M.<sup>a</sup> DE LIGORIO**

**UNA SOLA COSA ES  
NECESARIA**

**Editorial**

**APOSTOLADO MARIANO**

**Recaredo, 44 – 41003 SEVILLA**

**Tel.: 954 41 68 09 – Fax: 954 54 07 78**

**[www.apostoladomariano.com](http://www.apostoladomariano.com)**

**Con licencia eclesiástica**

ISBN: 978-84-7770-427-0

Depósito legal: M. 45.750-2009

Impreso en España - *Printed in Spain*

Por: Impresos y Revistas, S. A. (Grupo IMPRESA)

## **Resumen bibliográfico de San Alfonso M.<sup>a</sup> de Ligorio**

Nació en Nápoles el 27 de septiembre de 1697 y murió a la edad de 91 años en 1787.

A los pocos días de nacer, un siervo de Dios, San Francisco de Jerónimo, cogiéndolo en brazos exclamó en tono profético: «Este niño será obispo, vivirá cerca de cien años y hará grandes cosas por Dios».

Estudió la carrera de jurisprudencia consiguiendo ya a los 16 años el birrete doctoral en ambos derechos, necesitando dispensa especial por su corta edad. Ejerció la abogacía con tanto éxito que en ocho años ganó todos los pleitos. Pero el Señor que lo quería para su servicio permitió su primer fracaso en un pleito defendiendo al Duque de Orsine. Entonces fue cuando Alfonso desengañado de las falacias del mundo tomó la seria resolución de abandonarlo y dedicarse por completo al servicio de Dios.

«A todos nos obliga por igual el precepto del amor, y, precisamente, la verdadera santidad consiste en el amor a Jesucristo, nuestro soberano Bien, nuestro Redentor y nuestro Dios». Así escribía el Santo y a esto encaminó por completo su vida entera. El celo por la salvación de las almas le movió a fundar la congregación de misioneros del Santísimo Redentor. Durante muchos

años él fue el primer misionero, recorriendo pueblos y ciudades. Es un apóstol humilde, resuelto, inflamado de amor a Dios y a las almas que prodiga su piedad y su tiempo en el confesionario, en el púlpito, en la catequesis a los niños...

A pesar de su resistencia tuvo que aceptar por obediencia al Papa la dignidad episcopal. Luchó por la reforma del seminario y del clero, siendo sus pastorales exponentes de su preocupación y su celo por la santidad del sacerdocio y la salvación de las almas.

Su celo por la salvación de las almas que tan caras habían costado al Redentor le hacía no contentarse con que le oyeran cientos o miles de personas. Jesucristo murió por todas y era preciso salvarlas a todas. Pensó en los libros, en grandes ediciones de libros populares que pudieran llevar su voz y el mensaje evangélico a todos los rincones de la tierra, y, decididamente se hace escritor. Escribe cómo hemos de amar a Jesucristo, qué razones tenemos para amar a Jesucristo y cuánto es lo que merece Cristo que le amemos. Entre los muchos libros que escribió se destacan por su popularidad Las Glorias de María, Las Visitas al Santísimo Sacramento, La Práctica de Amor a Jesucristo, El Amor del Alma, Las Reflexiones sobre la Pasión de N. S. Jesucristo, La Preparación para la Muerte, y El Gran Medio de la Oración.

## Doctor de la Iglesia

En la «Civiltá Cattólica» se dice que San Alfonso M.<sup>a</sup> de Liguorio «sobrepaja con gran ventaja a todos los escritores eclesiásticos de los últimos siglos». Nuestra madre la Iglesia lo ha reconocido así al distinguirlo con el glorioso título de «Doctor de la Iglesia». Entre todos los innumerables santos que han prestigiado la Iglesia solamente 32 han sido honrados con este glorioso título.

Algunos se preguntarán: ¿Qué significa el título de Doctor de la Iglesia? ¿Qué pretende nuestra madre la Iglesia al honrar a ciertos santos con este glorioso título? Lo que significa y lo que pretende la Santa Iglesia al honrar a ciertos santos con esta distinción, no es más que tratar de garantizarnos su doctrina manifestándonos que sus escritos tienen la plena aprobación de la Iglesia. Un santo significa un héroe en la virtud y en el amor de Dios, y un doctor de la Iglesia significa un maestro de doctrina segura a quien podemos seguir con plena seguridad.

Entre los 32 doctores de la Iglesia hay tres que se destacan entre todos por su sabiduría y la importancia de sus escritos. Estos son: En la edad antigua o primeros años del cristianismo San Agustín; en la edad media Santo Tomás de Aquino, y en la edad moderna San Alfonso M.<sup>a</sup> de Liguorio.

San Alfonso fue un entusiasta de Santa Teresa de Jesús a quien llama su *abogada y maestra*.

Como veremos, la cita continuamente en sus obras. Para San Alfonso M.<sup>a</sup> de Ligorio, después de las Sagradas Escrituras nada era tan importante como la doctrina de Santa Teresa a quien amaba, admiraba e imitaba. Por su parte, Santa Teresa escribió algo que nosotros podemos muy bien aplicar a San Alfonso. Dice la Santa: «Aquellos libros cuyos autores no eran muy autorizados no me gustaba leer». Y ¿qué autor más autorizado que S. Alfonso Doctor de la Iglesia a quien se le denomina: «*Doctor Celosísimo*», «*Escritor Inspirado*», «*Martillo de Herejes*», «*Príncipe de Moralistas*», «*Patrono de Confesores*» y «*Maestro de Santidad*», etc., etc.?

### Doctrina segura

Dos razones tenemos muy especiales para confiar plenamente en la doctrina de San Alfonso. La primera es por razón de su santidad. Según él, un santo no puede menos de decir claramente la verdad.

Ha habido autores que han dicho ciertas expresiones de alabanza que algunos santos dirigieron a la Virgen, eran exageraciones que no podían tomarse a letra ni aceptar su significado. A esto responde el Santo: «El exagerar las cosas o usar hipérboles es ir contra la verdad, lo cual no hicieron los santos que hablaron con el espíritu de Dios que es espíritu de verdad» (Glorias de María).

La segunda razón para seguir al santo es su

sabiduría, aprobada y recomendada por la Iglesia al concederle el honroso título de Doctor.

Ya en vida, cuando al papa Benedicto XIV le consultaban algún problema difícil aconseja seguir el consejo del P. Alfonso de Ligorio. Los elogios que los siguientes papas, cardenales, obispos y escritores han hecho de San Ligorio en estos últimos siglos son innumerables y no pueden ser más elogiosos, como pueden verse en el c. 2 del «*Acta Doctoratus*». Razón tuvo, pues, S. S. Gregorio XVI para afirmar que todos pueden seguir con paso firme y seguro los caminos literarios de la doctrina alfonsiana que con paso firme nos encamina de la tierra al cielo (Bula de Canonización).

## INTRODUCCION

### Una sola cosa es necesaria

Nos refiere San Lucas que, yendo Jesús de camino, llegó a una aldea donde una mujer llamada Marta lo recibió en su casa.

Tenía ésta una hermana llamada María, la cual, sentada a los pies del Señor, escuchaba sus palabras.

Mientras tanto, Marta, estaba muy afanada con los muchos quehaceres del servicio, y, acercándose, dijo: «¡Señor! ¿No te importa que mi hermana me deje a mí sola todos los trabajos del servicio? Dile, pues, que me ayude».

El Señor le respondió: «¡Marta, Marta! Tú te afanas y acongojas por muchas cosas, y, una sola cosa es necesaria. María ha escogido la mejor parte, que no le será quitada» (Lc. 10, 38-42).

¡Una sola cosa es necesaria!

¿Qué querría decir con esto el Señor?

¿Qué cosa será ésa que solamente ella es necesaria?

Jesús reprende a Marta porque se afana en muchas cosas innecesarias, y le dice que lo que hace María es más necesario. ¿Qué era lo que hacía ella y qué lo que hacía María?



— Marta se afana en servir a Jesús y a los Apóstoles; quiere que nada les falte y que se sientan cómodos en su casa. ¿Acaso Jesús no vino a enseñarnos a servir? (Lc. 22, 26-27).

Pues si Él mismo nos enseñó a hacernos siervos de los demás, ¿por qué dice que lo de María es más necesario?

¿No dijo también Jesucristo que en el día del juicio seremos juzgados únicamente de las obras de caridad?

Entonces dirá el Rey a los que están a la derecha: «Venid, benditos de mi Padre, a tomar posesión del reino preparado para vosotros desde la creación del mundo. Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; era peregrino y me hospedasteis; estaba desnudo, y me vestisteis; enfermo, y me visitasteis; encarcelado, y venisteis a verme».

Y le responderán los justos: «Señor: ¿Cuándo te vimos hambriento y te alimentamos, sediento y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos peregrino, y te acogimos, desnudo y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel y fuimos a verte?»

Y el Rey les dirá: «En verdad os digo, que cuantas veces hicisteis eso a uno de estos mis hermanos menores, a mí me lo hicisteis».

A continuación dirá a los de la izquierda: «Apartaos de mí, malditos, id al fuego eterno preparado para el diablo y sus ángeles. Porque tuve hambre, y no me disteis de comer; tuve sed y no me disteis de beber; fui peregrino, y no me alojasteis; estuve desnudo y no me ves-

tisteis enfermo y en la cárcel y no me visitasteis».

Entonces los malos responderán: «Señor, ¿cuándo te vimos hambriento, o sediento, o peregrino, o enfermo, o en prisión, y no te socorrimos?

Entonces les contestará, diciendo: «En verdad os digo que, siempre que dejasteis de hacerlo con alguno de estos pequeños, conmigo dejasteis de hacerlo» (Mt. 25, 34-45).

Con estas palabras nos enseñó el Redentor la grave obligación que tenemos de socorrer a los necesitados; pero no, como piensan algunos, que en aquel día solamente se nos va a pedir cuenta de las obras de caridad con el prójimo.

Pues si solamente entraran en el cielo los que se dedican al ejercicio de la caridad con el prójimo, ¿qué sería de las monjas de clausura? ¿Acaso son mejores las órdenes religiosas que se dedican a la caridad con los necesitados, que las contemplativas que se dedican especialmente a la oración?

Si solamente pudieran salvarse los que dan limosnas, ¿qué sería de los pobres que nada tienen? ¿Cómo los llama Jesús bienaventurados? Si solamente pudieran entrar en el cielo los que ayudan a los demás, ¿cómo se salvarían los paralíticos y enfermos que aún necesitan les ayuden a ellos? ¿Qué obras de caridad de las que nombra Jesús, pudieron hacer los santos anacoretas pasando toda su vida en los desiertos como San Pablo Ermitaño y Santa María Egipciaca?

Estamos seguros que el ejercicio de las obras externas de caridad con el prójimo es importantísimo; pero no podemos decir que sea lo más necesario, pues, precisamente eso era lo que hacía Marta, y le fue dicho que su hermana había elegido la mejor parte.

¿Qué virtud especial era la que practicaba que solamente ella sea necesaria?

Si queréis saberlo, fijaos en el Calvario, allí, junto donde pende Jesús de la cruz, y veréis a unos ladrones y asesinos que van a morir cargados de pecados. ¿Qué podrán hacer para salvarse? ¿Habrá alguna cosa que pueda borrar en un instante todos sus delitos y abrirle las puertas del cielo?

—Sí; la oración. Si oran, infaliblemente se salvarán. Lo dice la Biblia y la Biblia no puede fallar (Jn. 10, 35): **TODO EL QUE INVOQUE EL NOMBRE DEL SEÑOR, SE SALVARA** (Rm. 10, 13).

Y así vemos cómo el ladrón que le invoca: «¡Señor! Acuérdate de mí...» Jesús le contesta: «Te aseguro: Hoy estarás conmigo en el Paraíso» (Lc. 23, 42-43). Es palabra de Dios que «todos los que hayan invocado el nombre del Señor se salvarán» (Hech. 2, 21).

No podemos decir que la oración sea lo más santo o lo más meritorio, porque no diríamos la verdad; pero si reflexionamos un poco, sí veremos que es **LA UNICA COSA NECESARIA**.

Lo más santo es sin duda la Eucaristía, porque allí está el Santísimo; y lo más meritorio,

cierto que es la Santa Misa, porque ella es el sacrificio de Cristo de valor infinito.

No hay en este mundo cosa más santa que podamos hacer que recibir a Jesús en la Comunión; ni hay cosa de mayor mérito ni más agradable a Dios que la participación en la Misa, donde Jesús víctima de valor infinito es ofrecido al Padre.

Sin embargo, ¿cuántas personas hay que oyen misa y comulgan todos los días y son un muladar de pecados e imperfecciones? ¿Quién puede asegurarme que sin más oración que la Misa diaria y la Comunión se puede hacer uno santo? Imposible: Si no se hace más oración que la Misa, no solamente no seremos santos, sino que estaremos en grave peligro de condenarnos.

Al contrario: quien haga bien la oración, infaliblemente se hará santo aunque no pueda oír Misa ni pueda comulgar. Ahí tenemos el ejemplo de los santos anacoretas como Santa María Egipciaca, San Pablo Ermitaño y tantos otros que se santificaron con sólo el ejercicio de la oración.

Son importantísimas algunas virtudes como la virginidad, la pobreza, la obediencia, la mortificación y la humildad, etc., etc. Sin embargo, muchos santos estuvieron casados, y no fueron vírgenes; otros tenían bienes de fortuna, y no eran pobres; muchos no tenían superiores para obedecerles; no hacían penitencias, porque no tenían salud, ni fueron despreciados para alegrarse con las humillaciones, etc. Sin embargo, jamás hubo un santo, ni lo habrá, que no dedi-

cara una gran parte de su vida diaria al ejercicio de la oración.

Convenzámonos de que la oración es la única cosa absolutamente necesaria, no solamente para hacerse santo, sino, incluso, para salvarse.

Escuchemos a San Ligorio que nos dirá: «La oración es para los adultos que han llegado al uso de la razón, absolutamente indispensable y necesaria. El que ora infaliblemente se salva, y el que no ora, infaliblemente se condena. Todos los que han ido al infierno, están allí porque no oraron; y todos los que están en el cielo, si murieron con el uso de la razón, solamente pudieron ir allí por medio de la oración.

¡Oh, insensatos! ¿Por qué os preocupáis de tantas cosas, si solamente una es necesaria?

Líbreños Dios de decir que con la oración sola basta. No, nunca diremos tal cosa. Para agradecer a Dios necesitamos todas las virtudes. Pero lo que sí queremos decir, porque así lo dijeron los santos, es que solamente con la oración se consiguen.

Veamos, pues, cómo pensaban los santos:

*San Lorenzo Justiniano*: «Al cristiano no le es posible practicar virtud alguna sin el auxilio de la oración» (Trat. Or. c. 6).

*Santa Catalina de Sena*: «La oración es la madre que concibe y nutre todas las virtudes y sin la cual todas se debilitan y mueren» (Testamento).

*San Agustín*: «La oración es el principio, la madre, el origen y la raíz de todos los bienes. En cuanto el espíritu de oración entra en un al-



ma, con ella entran todas las virtudes al mismo tiempo» (Cit. por Sinler).

*San Juan Crisóstomo*: «La oración es la madre de todas las virtudes y ella es la que las produce y guarda como un tesoro en nuestras almas...

Y añade: «No se equivocará quien dijere que la oración es la causa de toda virtud y justicia, y que ninguna cosa de cuantas son necesarias al alma para la verdadera piedad puede entrar allí donde falta la oración» (Hm. 1 Or.).

*San Lorenzo Justiniano*: «La oración es la que transforma maravillosamente a los hombres, que a los ciegos ilumina, a los débiles fortifica y a los pecadores hace santos» (De Perf. c. 2).

*San Buenaventura*: «Si eres amigo de la oración, la oración te hará humilde, paciente y obediente; ella te llevará a la posesión de todos los bienes y te hará poseer a Dios en ésta y en la otra vida».

¿Quién no ve que siendo la oración el origen de todas las virtudes, solamente ella es necesaria para salvarse y hacerse santo?

Veamos cómo San Ligorio nos muestra su necesidad en las páginas siguiente.

EL EDITOR

## I

### DE LA ORACION

#### Necesidad de la oración

En otras obras ascéticas he tratado con profusión de esta materia de la oración; en las *Visitas al Santísimo Sacramento*, en un tratadito que puse al final de la *Preparación para la muerte*, y sobre todo, he tratado de este asunto en un librito aparte, titulado *El gran medio de la oración* (1); en la primera parte de ese librito trato de la necesidad que tenemos de rezar para salvarnos; por eso, aquí no haré más que extractar algunos pensamientos más importantes sobre este punto.

Trataré, pues, en primer lugar, de la necesidad de la oración. En segundo lugar, de su eficacia cerca de Dios para alcanzarnos todas las gracias. En tercer lugar, del modo de orar.

\* \* \*

En primer lugar, por lo que toca a *la necesidad de la oración*, hay que partir del principio de que no podemos hacer nada sin la gracia ac-

tual de Dios. Ahora bien: esa gracia nos asegura el Señor que no la concede sino a aquellos que se la piden: *pedid y se os dará* (Mt. 7, 7). Es muy cierto, como dice Santa Teresa, que quien no pide no recibe (Cm. de Perf. c. 23).

Tratándose, pues, de los adultos, la oración es de necesidad de precepto, como se deduce claramente de la Sagrada Escritura: *es preciso orar siempre* (Lc. 18, 1). *Rezad, para que no caigáis en la tentación* (Mc. 1, 38). *Pedid y recibiréis* (Jn. 16, 24).

Todas estas palabras —*es preciso, rezad, pedid*— enseñan los doctores, comúnmente, con Santo Tomás, que tienen fuerza de precepto riguroso, gravemente obligatorio para todos. «Todo hombre está obligado a la oración —dice el Angélico—, por cuanto está obligado a procurarse los bienes espirituales, los cuales no se pueden alcanzar sino por la oración» (Jn. c. sen. de 15, 9-4, a 1).

Y hay tres ocasiones en que el hombre está más particularmente obligado a la oración: 1.<sup>a</sup>, cuando se encuentra en pecado; 2.<sup>a</sup>, cuando se halla en peligro de muerte; 3.<sup>a</sup>, cuando siente el ataque de alguna grave tentación.

Y, en general, es doctrina de los teólogos que no se puede excusar de pecado mortal al que, durante un mes, o cuando más dos, no hubiere rezado nada.

Pero no es sólo, como decía, de necesidad de precepto la oración, sino que además es de *necesidad de medio*, como lo prueban San Basilio, San Agustín, San Juan Crisóstomo, Clemente de Ale-



jandría y otros; este término teológico quiere decir que, sin rezar, nos es absolutamente imposible conservar la gracia de Dios y salvarnos; así lo sostiene terminantemente el Crisóstomo: «Es sencillamente imposible perseverar en la virtud sin el auxilio de la oración». «Y esto —concluye Lessio—, debe tenerse como verdad de fe».

\* \* \*

El doctor Angélico, en la tercera parte de la *Summa*, trata más largamente esta verdad: «Después del bautismo —dice—, necesita el hombre una oración continua para poder entrar en el reino de los cielos». «Y es que, si bien el bautismo —prosigue—, borra los pecados, quedan todavía por vencer las tentaciones, y no las venceremos sino a fuerza de oración». Y lo confirma en otro lugar: «Conseguida ya la gracia de la justificación, necesitamos pedir a Dios el don de la perseverancia, para vernos libres del pecado hasta el fin de la vida».

Para mejor comprender esta doctrina, hay que tener en cuenta: primero, que sin especial asistencia de Dios no podemos conservar su gracia mucho tiempo; sin tardar mucho nos hallaremos caídos en pecado mortal, y es que son tantos los enemigos que de continuo nos combaten, y por otra parte, somos nosotros tan débiles, que si Dios no nos socorre con gracias especiales, mayores que las comunes que a todos dispensa, nos veremos en la imposibilidad de resistir. Esta es pura doctrina de fe, que el Santo

Concilio de Trento declara en estos términos: «Si alguno dijere que el hombre justificado puede perseverar en su justificación sin especial auxilio de Dios, o que con él no puede perseverar, sea anatema» (Ss. 2, c. 22).

Segundo: hay que advertir que este auxilio especial para perseverar en la gracia, Dios no lo concede, de ordinario, sino a aquellos que lo piden. «Es cosa cierta —escribe San Agustín—, que hay gracias que Dios concede aun a aquellos que no las piden, como el principio de la fe; pero hay otras que tiene preparadas únicamente para aquellos que las piden, tal es la perseverancia final» (De dono persev., c. 16).

\* \* \*

De todo lo expuesto debemos deducir cuán necesaria es la oración para alcanzar la salvación.

Todos los condenados se condenaron por no haber rezado; si hubieran rezado, no se hubieran perdido. Todos los santos se hicieron santos por la oración; si no hubieran orado, no se hubieran hecho santos, ni siquiera se hubieran salvado.

Nos advierte San Juan Crisóstomo: «Abrigüemos esta convicción: hay almas muertas porque no se arrojan a los pies de Dios»; es decir, que lo mismo es no rezar que morir o perder la gracia de Dios.

Los Padres antiguos se reunieron para deliberar entre sí qué era lo más necesario a un

cristiano para salvarse, y convinieron en que lo más necesario era no dejar de la boca aquella plegaria de David: *Señor, ven en mi ayuda; Señor, vuela a socorrerme*, porque si tardas en venir, caeré y perderé tu gracia. Si lo hacemos así, nos salvaremos; si no lo hacemos, nos condenaremos.

### **Eficacia de la oración**

En segundo lugar hay que considerar la *eficacia de la oración*. Dice Teodoreto que «siendo una la oración, obtiene todos los bienes».

El que ora alcanza cuanto desea, y en esto no puedo menos de admirar el amor que Dios nos tiene y su gran deseo de hacernos bien. ¿Qué mayor amor puede uno demostrar a su amigo que decirle: amigo, pídemelo lo que quieras y te lo daré? Pues eso es lo que a cada uno de nosotros nos dice el Señor: *Pedid y os daré* (Lc. 11 9); (Mt. 7, 7). Y Dios no señala límites: *todo lo que quisiereis, pedidlo y se os dará* (Jn. 15, 7).

Afirma San Juan Clímaco que la oración puede tanto con Dios, que casi «le arranca a la fuerza las gracias que le pide». Somos los hombres como unos mendigos, en expresión de David (Sal. 39, 18), pero, si queremos ser ricos, en nuestra mano está: con pedir a Dios las gracias, las tendremos seguras, y si pedimos mucho, se nos dará mucho.

David bendecía, con particular fervor, al Señor, por esa su gran bondad de poner siempre su misericordia a disposición de nuestras súplicas.

cas; *Bendito sea el Señor, que no me niega ni mi oración ni su misericordia* (Sal. 65, 20). Palabras que glosa así San Agustín: «Mientras veas que no has perdido la oración estás seguro, porque tampoco has perdido la misericordia (Sal. 65, 20). Y San Juan Crisóstomo sostiene que, cuando rezamos, «nos oye el Señor, aun antes de que hayamos terminado la oración». Es Dios mismo quien así nos lo promete: *no habrán acabado su petición y ya la habré despachado* (Is. 65, 24).

### Condiciones de la oración

Veamos, en tercer lugar, *las condiciones que debe reunir nuestra oración*, que es lo más importante de la materia.

#### 1.<sup>a</sup> Debe ser humilde.

Según el apóstol Santiago, *Dios resiste a los soberbios, pero da su gracia a los humilde* (Sant. 4, 6); la soberbia es un alto muro que se interpone entre Dios y el que reza; *la oración del humilde* —dice el Eclesiástico—, *traspasa las nubes... y no se retira hasta que el Altísimo la atiende* (Ecli. 34, 21). Cuando queramos, pues, pedir gracias al Señor, debemos, ante todo, echar una mirada a nuestra indignidad y, sobre todo, a las negras traiciones que a Dios hemos hecho, después de tantos propósitos y tantas promesas, por demasiado confiados en nuestras fuerzas, y llenos de confianza en Él y desesperando de nosotros mismos, podemos orar y pedir a la divina misericordia el favor que deseamos.

## 2.<sup>a</sup> Debemos rezar con *confianza*.

Leemos en el *Elesiástico* que no se ha dado el caso de que *alguno haya confiado en Dios y haya quedado confundido* (Ecli. 2, 11); es decir, que no haya sido escuchado.

Debemos, por consiguiente, rezar con confianza segura, como insinúa Santiago apóstol, sin dudar un punto de que hemos de ser oídos (Sant. 1, 6). Porque *el que duda en su oración es, como el oleaje de la mar, movido por los vientos*; a ratos confía y a ratos se desanima; *el que así reza no piense que ha de recibir nada de Dios* (Sant. 1, 7).

Necesariamente debemos confiar en la misericordia divina y tener la inquebrantable seguridad de que recibiremos la gracia, y entonces no nos faltará, como el mismo divino Salvador nos lo asegura: *todo lo que pidieréis en la oración, confiad en que lo habréis de recibir, y se os concederá* (Mc. 11, 12).

«¿Cómo podemos temer no ser oídos en la oración, cuando Dios, que es la misma verdad, ha prometido escuchar al que ora?», pregunta San Agustín.

Y en otro lugar añade el santo: «Siendo el mismo Dios quien en la Sagrada Escritura tantas veces nos exhorta a rezar, ¿cómo podrá negarnos lo que le pidamos?» No; eso no es posible —responde—, puesto que Dios, «por el hecho de haberlo prometido, se ha obligado a concedernos las gracias que le pidamos».

«Pero yo —pensará alguno—, soy pecador y



no merezco gracias, sino castigos, y por eso temo: por mi indignidad.»

A eso responde Santo Tomás «que la oración consigue las gracias, no por razón de nuestros méritos, sino de la divina misericordia». Y por eso, sobre aquellas palabras de Jesucristo, *pedid y se os dará..., porque todo el que pide recibe* (Lc. 11, 9), comenta así el autor del *Opus imperfectum*: «todo el que pide, sea justo o pecador», basta que ore.

Pero todavía nuestro amoroso Redentor quiere quitarnos de raíz toda desconfianza en la oración: *en verdad, en verdad os digo, que si pedís algo al Padre en mi nombre, os lo concederá* (Jn. 16, 33); como si dijera: Pecadores, vosotros no merecéis ser oídos por mi Padre; pero no temáis: pedid las gracias en mi nombre; es decir, por mis méritos, y yo os prometo que os concederá cuanto le pidáis. ¡Qué hermosas son las palabras del apóstol Santiago a este propósito!: *Si alguno necesita sabiduría* (se entiende de amor divino), *que la pida a Dios, que la concede a todos con abundancia y a nadie recrimina* (Sant. 1, 5). Es decir, que no nos rechaza, poniéndonos delante los disgustos que le dimos, sino que nos acoge y nos atiende, como si entonces se olvidara de todas nuestras ingratitudes.

\* \* \*

3.<sup>a</sup> Debemos rezar con *perseverancia*.

Según San Hilario, «el secreto para obtener las gracias está en rezar con perseverancia.

A unos despacha el Señor en la primera oración; a otros, en la segunda; a otros, en la tercera, y puesto que no sabemos cuántas veces ha dispuesto Dios que repitamos la súplica para despacharla, es necesario que insistamos siempre en pedir la gracia que deseamos.

Si se trata, sobre todo, de la perseverancia final, es más necesario que nunca, pues ésa es una gracia que no podemos merecer, como enseña el Concilio de Trento (Ss. 6, 12); «sin embargo, en cierto modo podemos merecerla, con la oración, dice San Agustín, ya que, rezando, ciertamente se alcanza». Por eso, «si queremos obtenerla y salvarnos, la tenemos que pedir a Dios continuamente», advierte Santo Tomás; que es lo mismo que quiso significar el divino Maestro con aquellas palabras: *es necesario orar siempre sin desfaecer* (Lc. 18, 1); y el apóstol con aquellas otras: *orad sin interrupción* (Tes. 5, 17).

No basta, según esto, rezar una vez ni unas cuantas veces, dice Belarmino, pidiendo la perseverancia; «es indispensable pedirla todos los días». El día que no la pidamos caeremos en pecado mortal, y la perderemos.

\* \* \*

Escribe San Gregorio que «Dios quiere darnos la perseverancia, pero a condición de que le importunemos hasta ponerle en la obligación de dárnosla». Y esa es la razón de aquellas palabras del Señor, insistentes y apremiantes: *Pedid*

*y recibiréis; buscad y hallaréis, llamad y os abrirán... (Lc. 11, 9).*

Pedid, buscad, llamad, sobre todo cuando aprieta la tentación, para no caer; entonces es cuando más urge pedir, y volver a pedir, hasta que veamos la tentación vencida; entonces debemos repetir sin cesar: «Jesús mío, misericordia; Señor, ayudadme; no permitáis que me aparte de Vos». Y al mismo tiempo hemos de pedir a Dios el espíritu de oración; esto es, la gracia que Dios prometió a la familia de David: *derramaré sobre la casa de David y sobre los habitantes de Jerusalén el espíritu de gracia y de oración (Zac. 12, 10).*

Nótense las palabras *gracia y oración*: van unidas, como van unidas la oración y la gracia que pedimos. El que así rece, esté bien seguro de que no caerá en los lazos que le tiendan los enemigos. *Es inútil tender las redes por los aires para cazar volatería*, observa el sabio, porque las aves levantan el vuelo y burlan las redes; así burla las tentaciones el que reza, porque con la oración remonta el vuelo hasta Dios, y Dios lo libra de caer.

Según esto, se comprende lo poco que vale la excusa del pecador, que dice haber caído por no sentirse con fuerzas para resistir; porque, como afirma el Concilio de Trento, «Dios no manda imposibles; lo que hace, al mandar, es exhortarnos a poner de nuestra parte lo que podemos y pedir lo que no podamos (Ss. 6, c. 11); es decir, que cuando no nos baste la gracia ordinaria, que a nadie niega, nos advierte Dios que



pidamos las gracias extraordinarias que necesitamos, y si se las pedimos, Él nos las concede.

## Los bienes temporales

Como el Señor lo ha prometido, no puede menos de escuchar a quien le llama; pero téngase en cuenta que la promesa no está hecha a la petición de bienes temporales, como la salud del cuerpo, ganancias materiales, conquista de altos puestos o cosas parecidas; precisamente Dios nos las quita, a veces, porque ve que serían perjudiciales para el alma; «mejor sabe el médico que el enfermo lo que a éste le conviene», nota San Agustín.

Si queréis, pues, pedir esas gracias temporales, hacedlo con resignación, y bajo la condición de que no sean nocivas para la salvación eterna; si las pedís sin esa resignación, el Señor no escuchará vuestra oración.

En cambio, cuando se piden bienes espirituales, no se requieren condiciones; los debemos pedir absolutamente y con la firme confianza de conseguirlos.

*Si vosotros —dice el Señor, animándonos a pedir—, siendo malos e interesados, sabéis dar a vuestros hijos lo que os piden, ¿cuánto más os dará vuestro Padre del cielo el bien espiritual (Lc. 11, 13); es decir, las gracias que ayudan al espíritu?*

Pero, desgraciadamente, hay personas que apenas si saben pedir nada fuera de las gracias temporales. Exclamaba Santa Teresa: «No es,

hermanas mías, no es tiempo de tratar con Dios negocios de poca importancia».

### **Los bienes espirituales**

Pidamos las virtudes, las luces de lo alto, para cumplir la voluntad divina; la mansedumbre, la paciencia en las contrariedades, la perseverancia, el divino amor, que, como observa San Francisco de Sales, es un bien que contiene todos los bienes; pidamos la gracia de orar siempre y de encomendarnos siempre a Dios.

«¿Qué oraciones vais a oír, Señor —le pregunta San Agustín—, si no oís oraciones tan gratas a Vos?» Sí; Dios siente verdaderas ansias de enriquecernos con sus dones, como bondad infinita que es; tanto que, en sentir de Santa María Magdalena de Pazzi, cuando pedimos gracias, dejamos a Dios, en cierto modo, obligado y agradecido a nosotros, porque le abrimos el campo para explayar sus deseos de hacernos bien. Si por alguno queda, es por nosotros, que no pedimos.

No merece, pues, compasión el pobre; es pobre porque no pide a Dios los bienes de que está necesitado; por eso decía Santa Teresa que de buena gana se subiría a un monte, desde el cual pudiera hacerse oír de todos los hombres, para poderles gritar desde la cumbre: «Hombres, rezad, rezad, rezad».

## A los predicadores

No me alargo más en esta materia porque, como al principio indiqué, he escrito largamente en otros lugares, sobre todo en mi librito acerca de la oración, libro de reducido precio, que anda ya en muchas manos; no quiero hacerme pesado a los que quizá lo hubieren leído, repitiendo las mismas verdades.

De todos modos, nada de más haría, aunque se me pasara la vida hablando de la oración, ya que la Sagrada Escritura, lo mismo en el Viejo que en el Nuevo Testamento, no se cansa de repetir que recemos, que busquemos, que llamemos si queremos las gracias: *Clama, y Yo te oiré. Invócame, y te libraré. Pedid, y se os dará. Todo lo que me pidieréis en la oración, pedirlo con la confianza de conseguirlo, y se os dará. Pediréis todo lo que deseareis, y se cumplirá. Si pedís algo en mi nombre, se hará como pedís.* Y otros mil textos semejantes.

Yo no sé de qué modo más patente podrá el Señor darnos a entender el gran deseo que tiene de darnos sus gracias y la necesidad que tenemos de pedir las que deseamos. Los Santos Padres tampoco se cansan de exhortarnos a la oración.

En cambio, he de manifestar la verdad: tengo que lamentarme de los predicadores, confesores y escritos piadosos, porque veo que ni los predicadores, ni los confesores, ni los libros espirituales hablan cuanto deberían hablar del gran recurso de la oración.

Entre tantas *cuaresmas* como hay publicadas, ¿dónde hallar un sermón siquiera sobre la oración? Apenas si se encuentra alguna palabra perdida; por eso he querido yo tratar en muchas de mis obras de esta materia más expresamente; y cuando predico, tampoco me canso de repetir: «Rezad, rezad, si queréis salvaros y haceros santos».

Es verdad que, para hacernos santos, necesitamos todas las virtudes, la mortificación, la humildad, la obediencia y, sobre todo, la santa caridad, y que para practicar estas virtudes necesitamos otras ayudas, además de las súplicas, como la meditación, la comunión, los santos propósitos; pero si no suplicamos, no seremos ni mortificados, ni humildes, ni obedientes, ni amaremos a Dios, ni venceremos la tentación, ni haremos nada bueno a pesar de todas las meditaciones, de todas las comuniones y de todos los propósitos.

Por algo San Pablo, después de habernos enumerado las virtudes necesarias al cristiano, nos exhorta: *Sed constantes en la oración* (Rm. 12, 12); para indicarnos —explica Santo Tomás, comentando este pasaje—, que el alcanzar las virtudes que necesitamos supone la continua oración, pues sin ella no tenemos el auxilio divino que necesitamos para practicar las virtudes.

Concluyamos, hermano querido en el Señor. ¿Quieres salvarte y hacerte santo? Ruega siempre a Jesús, a su divina Madre, al ángel Custodio y a tus santos patronos; ten siempre abierta la boca y despierto el corazón para decir: «Dios

mío, ayudadme; Dios mío, ayudadme; María Santísima, ayudadme; santos patronos míos, ayudadme».

Decía el gran siervo de Dios y gran misionero (muerto pocos años ha en Roma, en opinión de santo), el padre Fray Leonardo de Puerto Mauricio, que no debíamos estar ni un momento sin repetir con los labios o con el pensamiento: «Jesús mío, misericordia». Estas palabras —decía— contienen un acto de dolor y una súplica para no pecar.

Y en su bellissimo librito *Manual sagrado*, para religiosas, refiere haber conocido a un hombre piadoso que no dejaba de la boca estas palabras: «¡Jesús mío, misericordia!»; tanto, que llegaba en ocasiones a repetirlas trescientas veces en un cuarto de hora.

Lo mismo aconsejo: haced esa oración siempre que os acordéis: al despertar, durante la oración, después de la comunión, durante el trabajo, cuando estéis paseando, durante la comida, en el locutorio, siempre, repetid: «¡Jesús mío, misericordia; Jesús mío, misericordia!»

Y que ahí vaya condensado todo este pensamiento: «Jesús mío, yo, por mis pecados, merecía el infierno; pero por la confianza que me inspira vuestra misericordia, espero el perdón y la gracia de amaros siempre; ayudadme, Jesús mío». Y no os olvidéis de encomendaros siempre a la Madre de Dios, que se llama la tesorera y dispensadora de todas las gracias, por lo cual nos exhorta así San Bernardo: «Busquemos la



gracia, y busquémosla por María, que encuentra siempre lo que busca y no conoce el fracaso».

## ORACION

*(Bueno sería rezar diariamente esta oración)*

Padre eterno, vuestro Hijo nos prometió que nos concederíais todas las gracias que en su nombre os pidiéramos. Con la confianza que me da esa promesa, en nombre de Jesucristo, y por sus méritos, os pido las gracias siguientes, que pido al mismo tiempo para todos los hombres:

1.<sup>a</sup> Dadme el perdón de todos los pecados que cometí contra Vos, de los cuales, más que de cualquier otro mal, me arrepiento de todo corazón, por lo que injurié con ellos a vuestra infinita bondad, y propongo morir mil veces antes que volverlos a cometer.

2.<sup>a</sup> Dadme vuestra luz divina, para que conozca la vanidad de todo lo terreno y la grandeza del bien infinito, que sois Vos.

3.<sup>a</sup> Dadme vuestro santo amor, que logre desasirme de todo lo creado, y sobre todo de mí mismo, para que no ame más que a Vos y a vuestra santísima voluntad. «Enciende en mi corazón el fuego de tu amor».

4.<sup>a</sup> Dadme gran confianza en los méritos de Jesucristo y en el patrocinio de María Santísima.

5.<sup>a</sup> Dadme la santa perseverancia en vuestra gracia.

Vos, Señor, tenéis triste experiencia de mi flaqueza, y sabéis las veces que hice traición a mis promesas; pues si no me asiste vuestra mano, volveré miserablemente a perder vuestra gracia; no lo permitas, Dios mío; «no permitas que me aparte de Ti; no permitas que me aparte de Ti».

Yo propongo recurrir a Vos, Señor, en todas mis tentaciones y necesidades; seguro estoy de que me socorreréis siempre que acuda a Vos; pero ahí está mi temor: temo olvidarme de llamaros, y temo que ese olvido vaya a ser causa de mi ruina.

¡Ah, Padre eterno! Por el amor que tenéis a Jesucristo, dadme la gracia de la oración, la gracia de pedirlos siempre vuestro auxilio, repitiendo sin cesar: «Dios mío, ayudadme; Jesús mío, misericordia; María, Madre mía, socorredme».

¡Sí; a Vos acudo finalmente, ¡oh, María, abogada y esperanza mía!

Vos obtenéis de Dios todo lo que pedís; pues, por el amor que tenéis a Jesucristo, os ruego que me concedáis la santa perseverancia y la gracia de encomendarme siempre a vuestro Hijo y a Vos.

## II

### DE LA ORACION MENTAL

#### **Su necesidad**

La vida del alma que aspira a la santidad debe ser vida de oración.

El alma que no ama la oración es difícil, o mejor diría, es moralmente imposible que sea buena.

Si veis un alma tibia, decid: ésta hace mal la oración, y diréis toda la verdad.

El gran empeño del demonio en cuanto a las almas que aspiran a la santidad, es hacerles perder la oración; si lo vence en eso, lo vencerá en todo.

Decía San Felipe Neri: «Un religioso sin oración es un religioso sin cabeza».

Pero yo diré más: Un religioso sin oración, ya no es un religioso, sino un cadáver de religioso.

#### **Es la luz del espíritu**

En primer lugar, *sin oración no hay luz.*

El que tiene cerrados los ojos —escribe San



Agustín— no puede ver el camino que lleva a la patria.

Las verdades eternas son realidades espirituales, que no se ven con los ojos del cuerpo, sino con los ojos de la mente; es decir, con el pensamiento y la consideración. Ahora bien, el que no hace oración mental no las puede ver, y, por consiguiente, tampoco ve la importancia de la salvación, ni los medios que debe tomar para conseguirla.

He ahí la causa de la pérdida de muchas almas: el descuido en considerar el gran negocio de la salvación y las obligaciones que debemos llenar para salvarnos: *La tierra está desolada porque no hay quien reflexione* (Jr. 12, 11). Y, en cambio, dice Dios nuestro Señor, cuando se tienen ante los ojos las verdades de la fe, esto es, la muerte, el juicio, la eternidad feliz o desgraciada que nos espera, no se cae en pecado: *Acuérdate de los novísimos y no pecarás jamás* (Ecli. 7, 40); *acercaos a Dios y seréis iluminados*, dice el profeta David (Sal. 33, 6); y en otro pasaje nos advierte el Salvador: *Tened la cintura bien ceñida y en vuestras manos tened antorchas encendidas* (Lc. 7, 35); esas antorchas son las santas meditaciones, según San Buenaventura: «La oración es una antorcha», porque en ella nos habla el Señor y nos ilumina para que acertemos con el camino de la salvación: *Tu palabra es la luz que ilumina mis pasos* (Sal. 118, 105).

## Es el espejo del alma

Enseña también San Buenaventura «que es la oración mental una especie de espejo que nos pone delante de los ojos todas las manchas del alma».

Santa Teresa escribía al obispo de Osma: «Aunque, a nuestro parecer, no haya imperfecciones en nosotras, cuando Dios abre los ojos del alma, como en la oración lo suele hacer, parécense bien estas imperfecciones».

El que no hace oración «tampoco conoce sus defectos, y, por consiguiente, no los aborrece», concluye San Bernardo. No conoce tampoco los peligros que corre su salvación, y, por consiguiente, no puede trabajar por librarse de ellos. En cambio, si se pone en oración, pronto se le descubrirán todos sus pecados y los peligros de perderse en que vive, y, una vez descubiertos, podrá pensar en remediarlos.

Meditando David en la eternidad, se sentía animado a practicar la virtud y corregir los vicios.

Cantaba la esposa de los Cantares: *Rompieron ya los capullos en nuestra tierra, llegó el tiempo de la poda, y se ha dejado oír la voz de las tórtolas*; cuando el alma se retira, como una tórtola solitaria, recogién dose para hablar con Dios en la oración, entonces brotan las flores, esto es, los buenos deseos, y llega la hora de la poda; es decir, de la reforma de los vicios que se han conocido por la oración:

«Si hay meditación —dice San Bernardo—, cuenta con que llegó el tiempo de la poda»; porque «la meditación —añade en otro lugar— regula los afectos, dirige las acciones y corrige los excesos».

### **Es fuego abrasador**

*Sin oración no puede haber fuerza para resistir al enemigo ni para practicar las virtudes cristianas: la oración es para el alma lo que el fuego para el hierro; cuando el hierro está frío es duro y difícil de trabajar, pero «puesto al fuego se ablanda, y entonces el forjador le da la forma que desea».*

Para observar los mandamientos y consejos divinos se necesita tener un corazón blando; es decir, dócil y fácil para recibir las impresiones de las inspiraciones divinas y para ponerlas en práctica, que es lo que pedía Salomón al Señor: *Darás a tu siervo un corazón dócil.*

Al presente, y por causa del pecado, nuestro corazón es naturalmente indócil y duro, porque, estando inclinado al placer sensual, recalcitra contra las leyes del espíritu, como se lamentaba el apóstol: *Siento en mis miembros otra ley que lucha contra la ley del espíritu* (Rm. 7, 23). Sólo se hace blando y dócil el corazón bajo el influjo de la gracia que se le comunica en la oración; al considerar la bondad divina, el amor que Dios nos ha demostrado y los inmensos beneficios que nos ha hecho, se inflama nuestro corazón, se entenece, y se convierte en materia apta para se-

guir las voces de Dios; pero sin oración el corazón quedará como antes era, duro, reacio y recalcitrante, y acabará en la ruina: *El corazón duro acabará mal, y el que ama el peligro en él perecerá* (Ecli. 3, 27).

Con razón exhortaba San Bernardo al Papa Eugenio que no dejara la oración por el vértigo de los negocios: «Temo, Eugenio, que la balumba de los negocios te arrastre a dejar la oración y la meditación y se te endurezca con eso el corazón, que no podrá aborrecer sus defectos, porque no los verá».

### **Sin oración no hay virtud**

Quizás a alguno se le ocurra pensar que es cosa perdida y ociosa el tiempo que dan a la oración las almas fervorosas, pudiendo emplearlo en obras útiles, como ellos dicen. Esos tales no saben que en la oración es donde hacen las almas acopio de fuerzas para derrotar al enemigo y practicar las virtudes. De ese reposo proceden las fuerzas», según San Bernardo.

Es lo que significaba el Amado con aquellas palabras: *No despertéis a mi esposa hasta que ella quiera* (Cant. 3, 5). Dice *hasta que ella quiera*, porque el sueño, o sea el reposo que toma el alma en la oración, debe ser voluntario; pero, al mismo tiempo, es necesario para la vida espiritual: el que no duerme no puede trabajar ni seguir el camino, sino que va cayéndose de cansancio. El alma que no reposa y no toma refuerzo en la oración no tiene fuerzas para practicar

el bien y resistir a las tentaciones, y va dando tumbos por el camino.

En la *Vida de la venerable sor María del Crucificado* se cuenta que, estando en la oración, oyó que el demonio se gloriaba de haber hecho que una monja faltara a la oración común, después de lo cual siguió tentándola gravemente, y la pobre estaba ya a punto de caer; entonces la sirva de Dios corrió hacia ella y, con la gracia de Dios, la libró de aquella mala tentación.

¡Tan grande es el peligro en que se pone el alma dejando la oración! Decía Santa Teresa que quien deja la oración no necesita demonios que la lleven al infierno, porque entrará ella misma en él de su propia voluntad (Vid. c. 9).

Y según el Abad Diocles: «Cuando se deja la oración, no tarda uno en hacerse bestia o demonio».

### **Sin oración no hay gracia**

Sin nuestras súplicas, Dios no nos concederá sus gracias, y sin su gracia no podemos observar los mandamientos; por lo cual, el apóstol exhortaba a sus discípulos a una oración continua: *Rezad sin interrupción* (1 Tes. 5, 17).

Todos somos unos mendigos espirituales: *Pobre y mendigo soy*, decía el salmista; ahora bien: el mendigo no tiene más entradas que las limosnas de los ricos; ésa es también nuestra riqueza: el pedir; porque pidiendo, por la oración, obtenemos la gracia de las manos de Dios.



«Sin oración —asegura el Crisóstomo— es imposible practicar las virtudes».

«Y ¿de dónde procede, en realidad, la disolución de costumbres que presenciamos —decía el sabio prelado Monseñor Abelly—, sino de la falta de oración?» Dios tiene verdaderos deseos de enriquecernos con sus gracias; «pero quiere que se las pidamos —adierte San Gregorio—; quiere como que le forcemos a dárnoslas por medio de la oración. El que cuida de rezar no es posible que caiga en pecado», escribe San Juan Crisóstomo; y en otra parte dice que «cuando ve el demonio que acudimos a la oración, deja de tentarnos».

### **Sin meditación no hay oración**

De esta necesidad absoluta en que estamos de orar, nace la obligación moral de la meditación; porque, si no meditamos, viviendo distraídos con los afanes del mundo, no conoceremos nuestras necesidades espirituales, ni los peligros que amenazan a nuestra salvación, ni los medios que hemos de emplear para vencer las tentaciones, ni la misma necesidad en que estamos de orar; con eso abandonaremos las súplicas, y sin ellas vamos seguros a la perdición.

El gran obispo Palafox, en los comentarios que hizo de las cartas de Santa Teresa, escribe así: «¿Cómo ha de durar la caridad si no da Dios la perseverancia? ¿Cómo la dará Dios si no la pedimos? ¿Cómo la pediremos si no hay oración?

¿Cómo se ha de hacer este milagro grande sin ella? Derribadas las canales y las influencias del alma a Dios y de Dios al alma, no teniendo oración, ¿por dónde ha de correr esta agua del Espíritu Santo?»

Desarrollando la misma idea el Cardenal Belarmino, sostiene «que es imposible que viva sin pecado el que no medita».

Dirá alguno: —Yo no hago oración mental, pero hago muchas oraciones vocales. —Pues responderé con San Agustín que para obtener las gracias no basta que rece la boca, sino que debe rezar también el espíritu. Comentando el santo aquellas palabras de David, *di voces al Señor*, escribe: «Muchos claman al Señor, no con la voz de su espíritu, sino con la voz del cuerpo; el verdadero clamor al Señor lo da tu meditación». «Clama allá en lo interior, que es donde Dios oye». Es lo mismo que decía el apóstol: *Rezad en todo tiempo con el espíritu*.

De ordinario, las oraciones vocales se hacen distraídamente, más con la voz de la boca que con la del corazón, sobre todo cuando se juntan muchas oraciones, y más aún cuando los que las hacen no tienen oración mental; por eso Dios las oye muy de lejos y apenas si les presta atención.

Hay muchos que rezan el Rosario, el Oficio Parvo de la Virgen, y hacen otras devociones exteriores, y, sin embargo, continúan metidos en sus pecados; en cambio, las almas de oración es imposible que permanezcan en pecado: o dejarán el pecado, o dejarán la oración. Lo decía un

gran siervo de Dios: «Vida de oración y pecado no pueden estar juntos».

La experiencia nos enseña que las almas que tienen oración difícilmente caen en desgracia de Dios, y si alguna vez tienen una caída, pronto se levantan y vuelven a Dios, si es que no han dejado la oración. «Si en ella persevera —decía Santa Teresa—, por pecados y tentaciones y caídas de mil maneras que ponga el demonio, en fin, tengo por cierto la saca el Señor a puerto de salvación, como, a lo que ahora parece, me ha sacado a mí» (Vida, c. 8).

Todos los santos se santificaron con la oración mental.

Ella es aquel feliz horno en que las almas se abrasan en el amor divino: *En mi meditación se reanima el fuego* (Sal. 38, 4).

Tenía San Vicente de Paúl por verdadero milagro que, asistiendo un pecador a las misiones o ejercicios, no se convirtiera; y, sin embargo, quien habla en los ejercicios o en las misiones no es más que un hombre; en la oración mental, el que habla al alma es el mismo Dios: *La llevaré a la soledad y le hablaré al corazón*.

Escribe Santa Catalina de Bolonia: «El que no tiene frecuente oración se priva del lazo que más fuertemente une el alma con Dios; por lo que no será difícil que, al verla sola, el demonio logre conquistarla». Y añade en otra parte: «¿Cómo se puede creer que hay amor de Dios en un alma que no tiene interés en acercarse a Él por la oración?» ¿Dónde se encendían los santos en amor divino sino en la oración?



Por medio de la oración, de tal modo ardía San Pedro de Alcántara, que tuvo que arrojarse en cierta ocasión a un estanque helado, y éste comenzó a hervir como una caldera de agua puesta al fuego.

San Felipe Neri se inflamaba tanto en la oración que le daban temblores que movían todo su cuarto.

San Luis Gonzaga ardía de tal modo en la oración que hasta su mismo rostro aparecía inflamado, y el corazón latía con tanta violencia que parecía iba a saltar del pecho.

«Por la fuerza de la oración —dice San Lorenzo Justiniano— se vence la tentación, se disipa la melancolía, se refuerza la virtud, se enciende el fervor y se aviva la llama del amor divino». Con razón afirmaba San Luis Gonzaga que «quien no tiene mucha oración, nunca llegará a un grado eminente de santidad».

## Es riego del alma

*Bienaventurada el alma —canta David— que medita día y noche la ley del Señor; será como el árbol plantado junto a las aguas de un río, que dará fruto en su debido tiempo y tendrá siempre verde su follaje; todas las cosas que haga le saldrán prósperamente* (Sal. 1, 3), delante de Dios. Notad las palabras: *en su debido tiempo*, que quieren decir en el tiempo en que se necesite la ayuda de la gracia para sufrir dolores, injurias, etc., por amor de Dios.

San Juan Crisóstomo compara la oración al

manantial que brota en medio de un jardín: un jardín que tiene siempre abundante el riego de una fuente es una delicia de flores y de follaje. Pues así es un alma que tiene oración: siempre se encuentran en ella florecidos los santos deseos y abundan los frutos de santidad. ¿Y de dónde le viene tanta fecundidad? De la oración, que le da la frescura de su riego. *Eres un jardín de delicias* —dice el *Cantar de los Cantares*—, *un edén* en que se mezclan el aroma de los naranjos con el perfume de otros frutos deliciosos... *Eres la fuente de los jardines, el manantial de aguas vivas que bajan saltando del Líbano*. Quitad a ese jardín la gracia de su fontana y veréis cómo se agostan las flores y las plantas y se seca todo el vergel. ¿Por qué? Porque se secó el manantial.

Veréis cómo aquella persona que, cuando tenía oración, era tan modesta, tan humilde, tan devota y mortificada, una vez dejada la oración, se vuelve inmodesta en el mirar; soberbia, hasta resentirse de una palabrilla; indevota, hasta dejar la frecuencia de los sacramentos y la asistencia a la iglesia, y hasta desentenderse de la mortificación y entusiasmarse con las vanidades, con charlas, pasatiempos y deleites terrenos; le faltó el agua, y el espíritu se agostó: *Está mi alma como flor sin agua ante Ti, ¡oh, Señor! Mi espíritu desfallece*. Dejó la oración y se secó el jardín del espíritu, y la desgraciada alma camina de extravía en extravía.

San Juan Crisóstomo da, no sólo por enferma, sino por muerta, al alma que deja la ora-

ción; «el que no se encomienda a Dios, ni siente deseos de estar en frecuentes coloquios con Él, está muerto... El no arrodillarse ante Dios es la muerte del alma».

### La voz de los santos

Según el mismo santo doctor, «la oración es la raíz de la vid, rica en frutos».

Para San Juan Clímago, «la oración es el baluarte contra el ímpetu de las tribulaciones, es el manantial de las virtudes y el canal de las gracias».

Rufino afirma que todo el provecho espiritual proviene de la meditación.

Gersón dice más: «Que no puede vivir como cristiano, si no es por un milagro, quien no tiene oración».

Hablando de la oración, advierte Jeremías: *Se retirará a la soledad y al silencio y se levantará sobre sí mismo*. Es decir, que el alma no puede tomar gusto a Dios si no se retira lejos de las criaturas y no se pone, en silencio, a contemplar su bondad, su amor y su amabilidad; en cambio, cuando se retira a la soledad y se cierra para orar en silencio, lejos de pensamientos mundanos, entonces *se levanta por encima de sí misma* y sale, de la oración, distinta de la que entró.

### III

#### MODO DE HACER ORACION MENTAL

Habiéndose ya demostrado cuán necesaria es para el alma la oración mental, y cuántos bienes puede proporcionar dicha oración, pasaré ya a enseñar la práctica, indicando el lugar, el tiempo y el modo más convenientes para hacer bien la oración.

##### El lugar de la oración

1.º *El lugar.* — Desde luego debe ser retirado, según aquellas palabras del divino Salvador: *Cuando te pongas a orar, entra en tu aposento, cierra las puertas y ora así a tu Padre* (Mt. 6, 6).

Dice San Bernardo que «el mismo silencio y la ausencia de todo ruido mundano lleva, casi forzosamente, al alma a pensar en las cosas del cielo.

Según palabras del mismo Jesús, el silencio de nuestra habitación es un lugar muy indicado para la oración; pero el mejor lugar no hay duda que es junto al Sagrario, por estar en presencia de Jesús Sacramentado.

San Juan de Avila afirmaba que para él no había sitio o santuario más devoto para orar que

una iglesia donde estuviera Jesús en el Santísimo Sacramento.

Si se quiere orar bien es necesario añadir al silencio exterior el silencio interior, que no es otra cosa que el desasimiento de los afectos terrenos. Hablando de esas personas que tienen apegos mundanos, declaró el Señor a Santa Teresa: «Yo quisiera hablarles, pero las criaturas hacen tanto ruido a sus oídos, que no puedo hacerme oír ni un momento». Pero de esto hablaré más detenidamente cuando trate de la soledad del corazón.

### **El tiempo de la oración**

2.º *El tiempo.* — Escribe un autor que, comúnmente hablando, «el mejor tiempo para hacer oración es el de la mañana y el de la noche». La mañana, sobre todo, en sentir de San Gregorio, es el tiempo oportuno para la oración; porque «cuando la oración se adelanta a los quehaceres, no encontrará el pecado entrada en el alma».

Afirmaba el venerable padre Carlos Carafa, fundador de la congregación de los Píos Operarios, que un acto fervoroso de amor, hecho de madrugada en la oración, basta para mantener durante todo el día el fervor en el alma.

También por la noche es necesaria la oración, según aquellas palabras de San Jerónimo: «Que no tome el cuerpo su reposo sin haberse antes alimentado el alma», por la oración, que es su verdadero alimento; por lo demás, no hay lugar



ni tiempo que no sea a propósito para la oración, aun en medio del trabajo o del reposo; nada impide que levante entonces el espíritu a Dios haciendo actos de diversas virtudes; no consiste en otra cosa la oración.

### **Cuánto ha de durar**

3.º *Duración.* — Los santos daban a la oración todo el tiempo que las ocupaciones necesarias de su vida les dejaban libres: ésa era su norma.

San Francisco de Borja empleaba en la oración ocho horas, pues los superiores no le permitían más, y cuando habían ya transcurrido las ocho horas, pedía que, por caridad, le permitieran alargarse un poco más: «Un poco más, hermano Marcos —decía—, un poco más».

San Felipe Neri empleaba en orar las noches enteras.

San Antonio Abad también se pasaba la noche en oración, y cuando salía el sol (que era la señal que tenía para terminar) se quejaba al sol de que amaneciera tan pronto.

Decía el padre Baltasar Alvarez: «El buen religioso, en este destierro, todo el tiempo que no está con su Dios, habrá de ser como el peñasco fuera de su lugar, el cual está allí como violento y como padeciendo, en su modo, mientras le detienen», porque debemos, en cuanto podamos, imitar la vida de los bienaventurados, que están en perpetua contemplación de la Divinidad.



En cuanto *a la postura*, la más conveniente para orar es de rodillas; pero si la incomodidad de la postura fuera ocasión de distracción, por la molestia que causa, entonces puede hacerse la oración sentándose modestamente, como dice San Juan Crisóstomo.

### **Al menos una hora diaria**

Concretemos más: tratándose del alma que aspira a la perfección, ¿cuánto tiempo de oración se le debe señalar?

El padre Torres aconseja a sus penitentes tener una hora de oración por la mañana y otra durante el día, más otra media hora por la noche, contando con que no se interpusiera algún obstáculo de enfermedad o de obediencia. Si esto resulta excesivo, yo os aconsejo, por lo menos, una hora de oración.

A veces querrá Dios que dejéis la oración para atender a cualquier deber de caridad con el prójimo; entonces seguid el consejo de San Lorenzo Justitiano: «Cuando la caridad llama, vuela la esposa de Jesucristo a servir al prójimo, pero conservando el deseo de volver al aposento del Esposo».

El padre Vicente Carafa, que fue general de la Compañía de Jesús, robaba todos los momentos que podía a sus ocupaciones para emplearlos en la oración.

### **El alma de oración es también alma de mortificación**

Es imposible que una persona sea alma de

oración si no es también alma de penitencia y sacrificio.

¿Cómo podrá una persona aguantar una hora diaria de oración si no está dispuesta a sufrir mucho por Dios?

La oración es maravillosa y dulce más que todas las cosas del mundo cuando Dios se deja sentir del alma; pero también es horriblemente angustiosa cuando la deja sentir las angustias de la sequedad y las distracciones.

No hay dulzura en el mundo comparable al sabor de la oración. Todos los placeres de este mundo son desabridos e insípidos comparados con las dulzuras de la oración.

Sin embargo, no debemos ponernos en oración con el fin de gustar los consuelos divinos como repetidas veces he dicho, sino con intención de conocer cuál es la voluntad de Dios sobre nosotros, despojándonos de todo interés particular: «Como preparación para orar —aconseja San Juan Clímaco—, destruid la propia voluntad», y decid al Señor: *Hablad, Señor, que vuestro siervo escucha* (1 Ry. 3, 10); pero se ha de decir con ánimo determinado, porque de otro modo, faltándonos tal disposición, no nos hablará el Señor.

## Modo de orar

### 4.º *El modo* de hacer oración.

Quiero suponer que estáis instruidos sobre esta materia; diré, pues, algunas cosas más im-

portantes, brevemente, para instrucción de los principiantes.

La meditación consta de tres partes: preparación, meditación y conclusión.

*La preparación* comprende tres actos: de fe en la presencia de Dios, junto con un acto de adoración; de humildad, junto con el arrepentimiento de los pecados, y de súplica, pidiendo a Dios que nos ilumine.

Actos que más o menos se podrán hacer así: *Acto de fe*: «Dios mío, creo que estáis presente; os adoro con todo mi corazón». Procúrese hacer este acto con viva fe, porque la memoria viva de la presencia de Dios es una gran ayuda para librarse de distracciones.

Decía el gran siervo de Dios, Cardenal Caracciolo, obispo de Aversa, que cuando uno está distraído es señal de que no ha hecho bien el acto de fe.

*Acto de humildad*: «Señor, yo debería estar ahora en el infierno, por los pecados que he cometido; me arrepiento de todo corazón, por amor de Jesús y de María, iluminadme en esta meditación, para que la haga con provecho para mi alma».

Ha de rezarse también un *Avemaría* a la Santísima Virgen, e invocar a San José, al Ángel de la Guarda y al Santo Patrono. Estos actos, advierte San Francisco de Sales, deben hacerse con fervor, pero han de ser breves, para pasar luego a la meditación.

\* \* \*

*La meditación.* — Al entrar ya en la meditación se deben dejar fuera todos los pensamientos extraños, diciendo con San Bernardo: «Esperad ahí, pensamientos míos»; después de la oración me ocuparé de vosotros. Estad, pues, atentos para que el pensamiento no divague por donde le plazca; pero, por otra parte, si sobreviene alguna distracción, no debéis inquietaros ni armaros de violencia para rechazarla; rechazarla con suavidad, sin impaciencia, y volveos a Dios.

Tened muy presente que el demonio trabaja con empeño para procuraros distracciones durante la oración, por ver si así consigue que la abandonéis; el que deja la oración por las distracciones que en ella padece hace lo que el demonio desea. «Es imposible tener la oración libre de distracciones», asegura Casiano; no sean, por consiguiente, las distracciones motivo para abandonar la oración.

Según San Francisco de Sales, aunque no hagamos durante la meditación más que rechazar y volver a rechazar las distracciones y tentaciones, es buena la oración. Y había escrito Santo Tomás que «las distracciones involuntarias no quitan el mérito de la oración».

El mérito de nuestras obras no está en los *sentimientos*, sino en los *propósitos* de nuestra voluntad. Por tanto, siempre que con la ayuda de la gracia nos proponemos orar bien nuestra oración será buena a pesar de todas las distracciones que tengamos.

Respecto del asunto que se ha de escoger pa-

ra la meditación, la norma mejor es tomar aquellas verdades o misterios en que el alma encuentra más sustancia y el corazón más fuerza de sentimiento.

Pero entre todas las materias, la preferida para el alma amante de la perfección debe ser la Sagrada Pasión de nuestro Señor Jesucristo.

Escribe Luis de Blois que el Señor reveló a muchas santas, como Santa Gertrudis, Santa Brígida, Santa Matilde, Santa Catalina de Sena, que le es sumamente agradable que mediten las almas sobre su pasión.

San Francisco de Sales dice que la pasión del Señor debe ser la meditación ordinaria de todo cristiano. ¡Qué hermoso libro es la *Pasión de Cristo*! En ése, mejor que en ningún otro libro, se aprende la malicia del pecado, y al mismo tiempo la misericordia y el amor de Dios para con el hombre.

Yo pienso que Jesús quiso sufrir tan diversos tormentos, azotes, coronación de espinas, crucifixión, para que, viendo nosotros tan diversos aspectos de su pasión dolorosa, tuviésemos rica materia para meditar sobre ella y para sacar abundantes sentimientos de gratitud y de amor.

Cuando estéis en meditación es conveniente que comencéis siempre leyendo en algún libro devoto. Durante diecisiete años hizo Santa Teresa oración con ayuda de los libros, leyendo un rato y meditando otro, y así es conveniente hacer, como la paloma, que primero bebe y después levanta el pico y los ojos al cielo.

\* \* \*



Pero no perdáis de vista que el fruto de la meditación no consiste tanto en la consideración como en los afectos, súplicas y resoluciones; he ahí los tres principales frutos de la meditación.

Santa Teresa escribe: «Querría dar a entender que el alma no es el pensamiento, ni la voluntad es mandada por él, que tendría hartos males; por donde el aprovechamiento del alma no está en pensar mucho, sino en amar mucho. ¿Cómo se adquirirá este amor? Determinándose a obrar y padecer, y hacerlo cuando se ofreciere». Por eso dicen los maestros del espíritu, hablando de la oración mental, que la consideración es como la aguja de coser, cuyo papel es hacer pasar el hilo, hilo de oro que se compone de afectos, de resoluciones y de súplicas, como antes indiqué.

Una vez meditado el punto, si algún buen sentimiento ha logrado impresionarnos, levantad el corazón de Dios, ofrecedle actos de humildad, de confianza, de agradecimiento, y, sobre todo, insistid en actos de contrición y de amor, que son como una cadena de oro que estrecha el alma con Dios.

Un acto de amor perfecto es suficiente para borrar todos nuestros pecados: *La caridad borra la muchedumbre de nuestros pecados* (Ped. 4, 8). El Señor declaró que no puede odiar a quien le ama: *Yo amo a los que me aman* (Prov. 8, 17).

La venerable sor María del Crucificado vio, en una visión, un globo de fuego, donde caían algunas pajas que inmediatamente eran consu-



midas por el fuego; y le fue dado a entender que, cuando un alma hace un acto de perfecto amor, se le perdonan todos los pecados cometidos.

Enseña, además, el Angélico, que «todo acto de amor nos hace adquirir un nuevo grado de gloria». Actos de amor son, por ejemplo, los siguientes: «Dios mío, os amo sobre todas las cosas, os amo con todo mi corazón. —Me alegro de vuestra infinita felicidad. —Yo quisiera veros amado por todo el mundo. —Dadme a conocer lo que queréis de mí, que yo quiero hacerlo todo. —Disponed de mí y de mis cosas como os agrade». Este último acto de ofrecimiento es especialmente agradable a Dios. Santa Teresa lo hacía, por lo menos, cincuenta veces al día.

Y aunque no sienta devoción, no debe desanimarse, porque a Dios lo que le agrada no son nuestros *sentimientos*, sino nuestras *resoluciones*. Cuando nos resolvemos a amarle mucho y nos disponemos a aceptar de Él todo lo que nos pide, aunque sea sin devoción, le agradamos más que si derramáramos un mar de lágrimas de ternuras.

Es también importantísimo en la oración, y quizá lo más importante de ella, repetir con frecuencia las súplicas, pidiendo a Dios gracias con humildad y confianza: sus luces, la resignación, la perseverancia y, sobre todo, el don de su santo amor.

Obteniendo el amor de Dios —decía San Francisco de Sales—, se obtienen todas las gracias,

porque un alma que de veras ama a Dios con todo el corazón no necesita que nadie la exhorte a que evite el darle ni el más mínimo disgusto, sino que por sí misma procura complacerle en todo.

Así, pues, cuando os veáis en la oscuridad y en la aridez, de modo que os sintáis sin fuerza para todo acto de virtud, basta que digáis a Dios: «Jesús mío, misericordia; Señor, por piedad, ayúdame». Y quizás esta oración resulte más provechosa que todas las demás.

Refiere el Padre Pablo Segneri que, hasta que estudió Teología, toda su oración consistía en consideraciones y afectos; «pero Dios me abrió los ojos —dice—; desde entonces procuro dar más tiempo a las súplicas, y si algún bien hay en mí, reconozco que es debido a este ejercicio de las súplicas».

Haced vosotros lo mismo; pedid a Dios sus gracias en nombre de Jesucristo, y obtendréis lo que deseáis. La promesa que el mismo Salvador nos hizo no puede fallar: *En verdad os digo que todo lo que pidáis al Padre en mi nombre os lo concederá* (Jn. 16, 23).

Resumiendo, pues: toda la oración, en cuanto de vosotros depende, debe consistir en hacer actos y peticiones, como declaró en un éxtasis la venerable sor María del Crucificado, diciendo que la oración es la respiración del alma, porque así como al respirar se atrae y se expelle el aire, así el alma, por medio de las súplicas, recibe gracias de Dios, y con los actos de ofrecimiento y de amor, se arroja ella misma en Dios.

## Propósitos y resoluciones

Antes de terminar la oración hay que tomar las resoluciones particulares, como huir de tal defecto en que con más frecuencia se cae, practicar una virtud, sufrir las molestias de tal persona, obedecer mejor a aquella otra, mortificarse en tal punto particular; y es preciso volver repetidamente sobre la misma resolución hasta que se haya logrado vencer tal defecto o adquirir tal virtud.

Y acabada la oración, no queda más que trabajar por llevar las resoluciones a la práctica, cuando se presentare la ocasión.

## Conclusión

*La conclusión* de la meditación consiste, según esto: 1.º En dar gracias a Dios por las luces recibidas. 2.º En prometer la práctica de las resoluciones tomadas. 3.º En pedir al eterno Padre, por amor de Jesús y de María, la gracia de serles fieles. 4.º No debéis olvidaros, al final de la meditación, de encomendar a Dios las benditas almas del purgatorio. Según San Juan Crisóstomo, «nada demuestra tanto el amor que un alma tiene a Jesucristo como el celo en rogar por los demás.

San Francisco de Sales recomienda que no se dé fin a la oración sin que el alma se lleve su ramillete de flores, para aspirar su fragancia durante el día; es decir, que escoja una o dos re-

flexiones de las que más le hayan impresionado, para renovar el fervor en el resto del día.

Las jaculatorias más agradables a Dios son las de amor, de resignación y de ofrecimiento de sí mismos, procurad no hacer nada sin ofrecerlo ante Dios, y no dejéis pasar un cuarto de hora, sea cualquiera la ocupación en que estéis, sin levantar a Dios el espíritu con algún acto de virtud; y en los ratos libres, como son esos momentos en que estáis esperando a alguno, o paseando por el jardín, o cuando estáis enfermos en la cama, procurad hacer todo lo posible por uniros con Dios; es preciso, además, observar el silencio y buscar, en cuanto se pueda, la soledad, y mantener vivo el recuerdo de la presencia de Dios, para conservar el sentimiento de los santos afectos de la oración.

### **El propósito más firme**

Advertiré, finalmente, que es necesario, de toda necesidad, que la persona que quiere ser alma de oración se mantenga firme en la práctica de ese ejercicio durante el tiempo de la aridez.

Son bellísimas las enseñanzas que nos dejó sobre este punto nuestra gran maestra Santa Teresa de Jesús; en un lugar dice: «Sabe el traidor (el demonio) que alma que tenga con perseverancia oración la tiene perdida». Poco antes escribe: «Si en ella (la oración) persevera, por pecados y tentaciones, y caídas de mil maneras que ponga el demonio, en fin, tengo por cierto la sacará el Señor a puerto de salvación». Y más

adelante: «El que no deja de andar e ir adelante te, aunque tarde, llega». Escribe también: «Sí; que no está el amor de Dios en tener lágrimas, ni estos gustos y ternura que por la mayor parte los deseamos y consolamos con ellos, sino en servir con justicia y fortaleza de ánimo y humildad». «Ayúdele a llevar la cruz (al Señor)... y no quiera acá su reino, ni deje jamás la oración; y así se determine, aunque para toda la vida dure esta sequedad, no dejar a Cristo caer con la cruz; tiempo vendrá que se lo pague por junto».

Enseña el doctor Angélico que la verdadera devoción no está en el sentimiento, sino en el deseo y resolución de abrazarse prontamente con la voluntad de Dios; ésa fue la oración de Jesucristo en el huerto, oración árida, llena de tedio, y, sin embargo, fervorosa y meritoria como ninguna de las oraciones que han subido de la tierra al cielo; aquella oración no fue más que este acto de resignación: *no se haga lo que yo quiero, sino lo que quieres Tú* (Mc. 14 36).

No dejéis, pues, la oración, hermanos míos, en tiempo de aridez; si alguna vez el tedio que sentís vence vuestras fuerzas, dividid la oración en veces y ejercitaos, sobre todo, en las súplicas, aunque os parezca que las hacéis sin confianza y sin provecho. Bastará que repitáis a menudo: «Jesús mío, misericordia; Señor, tened compasión de mí». Rezad, y no dudéis, Dios os oye y presta atención a vuestras súplicas; no busquéis, como fin de la oración, vuestro gusto o vuestra satisfacción, sino dar gusto a Dios y cum-



plir sus designios divinos sobre vosotros; y para eso rogadle que os lo haga conocer y os dé fuerzas para cumplirlos; en todo esto está el fin de vuestra oración: en sacar luces para conocer la voluntad de Dios y fuerzas para cumplirla.



## APENDICE

### Facilidad de la oración

Ya hemos visto cómo nos dice San Alfonso que la oración mental es absolutamente necesaria, no solamente a los frailes y a las monjas, sino a todos los cristianos.

Como a los religiosos es la oración mental lo primero que les enseñan al entrar en el convento, yo trataré de hablar un poco a los seculares de su facilidad y sencillez.

Empezaré diciendo que una cosa es *oración* y otra *meditación* y con la mezcla de ambas se hace la clásica *oración mental*.

Sin embargo, debemos decir que, para muchos principiantes, resulta más fácil y sencillo hacerlo por separado, como ahora diré.

Empecemos por la meditación: La meditación es lo más sencillo del mundo; pues meditar es pensar y eso todos lo sabemos hacer.

El pensamiento es como la respiración: No podemos pasar un momento sin respirar y tampoco podemos pasar sin pensar.

El hacer meditación, sencillamente no es otra cosa que entretenernos un rato a pensar en Dios y en sus beneficios, o en lo que será de nuestra alma en la vida futura después de la muerte.

Quien dijere que no sabe hacer meditación, trataría de decirnos que no sabe pensar, lo cual no es concebible.

Muchas veces nos desvelamos en la cama y nos quedamos pensando varias horas en las cosas que nos preocupan; otras veces nos gusta pensar mientras paseamos en solitario, etc. Pues si en esas ocasiones tratásemos de encauzar el pensamiento por las cosas que interesan a nuestra alma, ya estaríamos haciendo meditación.

Si estás convencido, como creo, de la gran necesidad de la meditación, has de proponerte emplear diariamente al menos media hora en este ejercicio.

Si no la has hecho nunca, la forma más sencilla para empezar será con un libro. Hay muy buenos libros para meditar; si tú no tienes, al final de este libro encontrarás una lista de los más recomendables y la forma de adquirirlos.

Una vez que tengas el libro en tu poder, buscarás la forma de poder tener todos los días un rato de lectura meditada. Puedes hacerla incluso en la cama antes de dormirte por la noche o antes de levantarte por la mañana.

Antes de empezar la lectura, lo primero que debes hacer es un acto de fe, recordando que Dios está contigo y te ha prometido ayudarte en todas las necesidades de tu alma si tú se lo pides.

Recuerda sus palabras: *«Tú, cuando quieras orar, entra en tu habitación y, cerrada la puerta, ora a tu Padre en secreto; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará»* (Mt. 6, 6).

*«Si alguno me ama, guardará mi palabra, y mi Padre le amará, y vendremos a él, y pondremos nuestra morada en él» (Jn. 14, 23).*

*«En Él vivimos, nos movemos y existimos» (Hech. 11, 28).*

*«¿No sabéis que sois templos de Dios y el Espíritu Santo mora en vosotros?» (1 Cor. 3, 16).*

Es importantísimo avivar la fe para recordar que Dios está con nosotros deseando ayudarnos si se lo pedimos.

Hecho ese acto de fe, empezaremos a leer despacio, tratando de penetrar bien en lo que leemos y parándonos a meditar en todos los puntos que digan algo a nuestra alma. Y si encontramos algún pensamiento que nos parezca importante, cerraremos el libro tratando de profundizar en él cuanto pudiéramos.

No aprovecharemos con la meditación mientras no saquemos de ella resoluciones de corregirnos de algo, sentimientos de arrepentimiento, dolor de nuestros pecados y propósitos de practicar las virtudes, etc.

De la meditación se ha de pasar a la oración, que podrá ser a continuación o en otra hora.

### **Oración vocal y oración mental**

Algunos consideran que la oración vocal es la que se hace hablando con la boca, y oración mental la que se hace en silencio, hablando sólo con el pensamiento. Sin embagro, no es así.

Oración vocal es la que hacemos con palabras compuestas por otros, como cuando reza-

mos el Rosario o leemos oraciones de un libro. Serán oraciones vocales aunque las leamos sólo con el pensamiento.

En cambio, la oración mental es la que hacemos al hablar con Dios o con la Virgen usando palabras nuestras que no están escritas en los libros, como cuando hablamos con nuestros padres o nuestros hermanos, que les hablamos con palabras nuestras y no usamos para ellos un libro.

Sería ridículo que para hablar con nuestros padres nos tuviera que decir otra persona lo que debiéramos decir o lo tuviéramos que aprender de algún libro.

Pues lo mismo hemos de hacer para hablar con nuestro Padre Dios. Él nos conoce mucho mejor que nuestros padres de la tierra y nos ama infinitamente más. Por tanto, debemos hablarle con absoluta confianza de todo cuanto nos preocupa, que Él no necesita que se lo digamos con mucha diplomacia, pues, como nos dijo Jesucristo, *Nuestro Padre sabe lo que necesitamos antes de que se lo pidamos* (Mt. 6, 8). Y asimismo, *también el Espíritu Santo viene en ayuda de nuestra flaqueza, porque nosotros no sabemos pedir lo que nos conviene; mas el mismo Espíritu aboga por nosotros con gemidos inenarrables, y el que escudriña los corazones conoce cuál es el deseo del Espíritu, porque intercede por los santos según Dios* (Rm. 8, 26-27).

Podrá ocurrir a veces, cuando hablamos con los hombres, que nosotros no nos sepamos explicar o ellos no nos sepan entender. Pero esto

no ocurre con Dios, que antes que pronunciemos palabras conoce nuestros deseos y, si movidos por el Espíritu Santo intentamos pedirle ayuda, aunque lo hagamos con gemidos inenarrables Él nos concederá lo que más nos conviene.

Oración mental es hablar con Dios de las cosas que nos preocupan. Esta conversación del alma con Dios se puede mezclar con la meditación de la que hablamos anteriormente, o también se puede hacer por separado en otra hora diferente.

El lugar mejor para la oración es delante del Sagrario; pero también se puede hacer en cualquier otra parte, incluso paseando, ya que Dios está siempre con nosotros y siempre nos escucha.

El tiempo que hemos de dedicar a esta conversación con Dios no ha de ser nunca inferior a media hora. San Alfonso nos recomienda una hora. San Pedro de Alcántara nos dice que «todo lo que sea menos de hora y media o dos horas es corto plazo para la oración». Yo por mi parte recomendaría a los principiantes una hora diaria siempre que puedan, y si no pueden una hora que hagan al menos media; pero que nunca falten a ella si no es por enfermedad u otra grave ocupación.

En caso de tener que suprimir algún día la lectura meditada o la oración, suprimase la lectura y a ser posible no se deje nunca la oración.

## INDICE

Resumen biográfico del Santo . . . . .	3
Introducción . . . . .	9
I. DE LA ORACION . . . . .	16
Necesidad de la oración . . . . .	16
Eficacia de la oración . . . . .	20
Condiciones de la oración . . . . .	21
Los bienes espirituales . . . . .	27
A los predicadores . . . . .	28
Oración . . . . .	31
II. DE LA ORACION MENTAL . . . . .	33
Su necesidad . . . . .	33
Es la luz del espíritu . . . . .	33
Es el espejo del alma . . . . .	35
Es fuego abrasador . . . . .	36
Sin oración no hay virtud . . . . .	37
Sin oración no hay gracia . . . . .	38
Sin meditación no hay oración . . . . .	39
Es riego del alma . . . . .	42
La voz de los Santos . . . . .	44
III. MODO DE HACER LA ORACION . . . . .	45
El lugar de la oración . . . . .	45
El tiempo de la oración . . . . .	46
Cuánto ha de durar . . . . .	47



Al menos una hora diaria . . . . .	48
El alma de oración es alma de mortificación	48
Modo de orar . . . . .	49
Propósitos y resoluciones . . . . .	56
Conclusión . . . . .	56
El propósito más firme . . . . .	57
APÉNDICE . . . . .	60
Facilidad de la oración . . . . .	60
Oración vocal y oración mental . . . . .	62

## **OTROS LIBROS DEL MISMO AUTOR**

**Las Glorias de María**  
**Práctica de Amos a Jesucristo**  
**Reflexiones sobre la Pasión**  
**El Amor del Alma**  
**Preparación para la Muerte**  
**La Santidad Sacerdotal**  
**El Gran Medio de la Oración**  
**Conformidad con la Voluntad de Dios**  
**Visitas al Santísimo Sacramento**  
**Si quieres ser mi discípulo**

## **OTROS LIBROS MUY RECOMENDABLES DE STA. TERESA**

**El libro de la Vida**  
**Camino de Perfección**  
**Libro de las Moradas**  
**Exclamaciones del Alma a Dios**  
**Poesías de Santa Teresa**  
**Avisos y Pensamientos**

## **DE STA. TERESITA**

**Obras Completas de Sta. Teresita**  
**Historia de un Alma**

## **DE SAN AGUSTÍN**

**Las Confesiones de San Agustín**  
**Meditaciones y Soliloquios**

**DE S. LUIS GRIGNION DE MONTFORT**  
**El Secreto de María**  
**El Secreto del Santísimo Rosario**  
**Tratado de la Verdadera Devoción**

**VENERABLE P. NIEREMBERG, S.J.**

**Aprecio y Estima de la Divina Gracia**  
**Diferencia entre lo Temporal y lo Eterno**

**R.P. NICOLAU, S.J.**

**Según tu Corazón**  
**Subiré a tu Monte Santo**  
**Los Nombres de María**  
**Virginidad y Continencia**

**R.P.A. CORREDOR, O.F.M.**

**Milagros de San Antonio**  
**La Virgen de Fátima (en colores)**  
**María en Ejemplos**  
**Leyendas Marianas**  
**Milagros Eucarísticos**  
**Novena de la Virgen de Fátima**  
**Devociones Antonianas**

**P.J.L. de URRUTIA, S.J.**

**Todo el Evangelio Ordenado**  
**Nuevo Devocionario**  
**Apariciones de la Virgen**  
**Horizontes de Santidad**

**Meditaciones para Ejercicios**  
**Enfoques Católicos**  
**Para y Medita**  
**Para ser mejor**  
**El Tiempo que se Aproxima**  
**El Padrenuestro**  
**Corazón Eucarístico de Jesús**  
**Los Misterios del Rosario**  
**La Misericordia de Dios**  
**Los Primeros Viernes**  
**Gran Mensaje de Amor y Esperanza**

**P. VALENTIN DE SAN JOSE, C.D.**

**Con Dios a Solas**  
**La Gracia Deífica el Alma**  
**Dios en Mí**  
**Yo en Dios, o el Cielo**  
**Al Encuentro de Dios**  
**Mis Conversaciones**  
**Alegría de Morir**  
**La Oración Mental Según Sta. Teresa**  
**¿Cómo Tendré Oración**  
**Tertulia sobre la Oración**  
**Penitencia y Oración**

**P.A. HIDALGO, S.J.**

**El Misterio de María**  
**Los Santos Cantores de María**  
**La Iglesia Canta a María**

## **DR. B. MARTIN SANCHEZ**

**Diccionario de Espiritualidad**  
**Los Grandes Interrogantes**  
**La Biblia a tu Alcance**  
**¿Por qué no vivir siempre alegres?**  
**Flor de un Convento**  
**La Santa Misa**  
**De Pecadores a Santos**  
**Vamos de Camino**  
**Matrimonio**  
**Los Testigos de Jehová**  
**Historia de la Iglesia**  
**Dios te habla**  
**Jesús de Nazaret**  
**La Caridad Cristiana**  
**Pedro Primer Papa**  
**Para Ser Santo**  
**Para Ser Sabio**  
**Para Ser Católico Práctico**  
**Para Ser Apóstol**  
**Misiones Populares**  
**Florilegio de Mártires**  
**¿Seré Sacerdote?**  
**El Pueblo pide Sacerdotes Santos**  
**¿Quién es Jesucristo?**  
**Pecador, Dios te Espera**  
**Joven, Levántate**  
**Los Últimos Tiempos**  
**Errores Modernos**  
**Las Almas Santas**  
**¿Existe el Infierno?**  
**Catecismo Conciliar**



**¿Existe Dios?**  
**¿Quién es el Espíritu Santo?**  
**El más allá**  
**La Buena Noticia**  
**La Formación del Corazón**  
**El Camino de la Juventud**  
**La Historia Sagrada**  
**Los Males del Mundo**  
**La Intervención de Dios**  
**La Reforma de una Parroquia**  
**La Matanza de los Inocentes**

## **VARIOS**

**Los Evangelios Concordados Ilustrados**  
**La Biblia Católica Ilustrada**  
**El Nuevo Testamento (Letra muy clara)**  
**Los Santos Evangelios (Letra muy clara)**  
**La Imitación de Cristo**  
**Las Grandezas de María**  
**Escogida Entre Millares**  
**La Virgen de la Medalla**  
**A Dios por la Ciencia**  
**Vida y Obra de S. Pedro de Alcántara**  
**La Necesidad de la Oración**  
**El Secreto de la Felicidad**  
**¡Ay de aquel por quien venga el escándalo!**  
**Florechillas de San Francisco**  
**El Ideal del Cristiano**  
**Dios y el Universo**  
**Esencia de la Misa**  
**Para Salvarte**  
**Amistad con Jesucristo**

## VIDAS DE SANTOS

**Santa Bernardita de Lourdes**

**El Santo Cura de Ars**

**San Alfonso M<sup>a</sup> de Ligorio**

**San Antonio M<sup>a</sup> Claret**

**San Antonio de Padua**

**San Pedro de Alcántara**

**Santa Teresa de Jesús**

**Santa M<sup>a</sup> Magdalena de Pazzi**

**San Juan Bosco**

**San Francisco de Asís**

**San Ignacio de Loyola**

**San Francisco de Paula**

Si usted quiere saber el precio de alguno de estos libros, puede escribir solicitando el Catálogo gratuitos. Casi todos ellos se venden muy baratos en las principales librerías religiosas, y también se mandan por Correo a reembolso si se piden a la siguiente dirección.